SĂ MÂNCĂM mai multe dulciuri

Alimentele noastre

Pentru a se întreține și desvolta, organismul omenesc are nevoe de alimente; adică de substanțe luate regnului vegetal și animal, care în același timp să corespundă gustului nostru și să aibă o anumită valoare nutritivă. Alimentele sunt acelea, care ne improspătează țesuturile corpului, întrețin creșterea și buna funcționare a organelor și creiază rezerve nutritive, care pot înlocui energia cheltuită prin muncă.

Cercetările diferiților oameni de știință, în domeniul alimentației, au dus la constatarea că pentru a menține sănătos corpul unui om în greutate de 60 kg., este nevoie a-i da zilnic:

Substanțe albuminoide	20 gr.
Grăsimi	60 gr.
Hidrocarburi	350 gr.

Este deci ușor de observat, că produsele cele mai importante pentru alimentație, sunt acelea care au un conținut mai bogat în hidrocarburi cum ar fi zahărul, pâinea, pastele făinoase, unele legume, carnea, etc.

Caloriile necesare organismului nostru

Hidrocarburile sunt pentru organismul nostru, generatoarele de energie, de calorii. Cu cât un organism va avea nevoe de mai multă energie, spre a depune o cantitate mai mare de muncă, cu atât va trebui să-i procurăm mai multe calorii.

Un muncitor intelectual, are nevoe zilnic de 2200—2500 calorii, în timp ce unul manual are nevoie în jurul a 3000 de calorii. Ba chiar aceia cari depun munci grele, au nevoe de peste 4000 calorii în 24 ore.

De asemeni au nevoe de un număr mai mare de calorii și copiii în plină creștere. De pildă, în timp ce unui adult îi sunt necesare zilnic 33—35 calorii de kg. greutate, un copil are nevoe de 70 calorii de kg. Odată cu îmbătrânirea, cu cât se reduce mișcarea, deci consumul de forță muschiulară, cu atât scade și cantitatea de calorii necesară.

După cum vedem, din tabloul de mai sus, sub raportul bogăției în calorii, primul loc îl ocupă zahărul. Dar nu acesta este principalul său merit în alimentația noastră; zahărul constitue însuși carburantul ce alimentează mașina omenească.

Combustibilul organismului

Iată ce spune în această privință un cunoscut medic francez *D-rul Fabrice:*

„Zahărul joacă în organismul omenesc, un rol tot atât de important ca benzina pentru motoare și cărbunele pentru mașina cu vapori. Este drept că nu zahărul, pe care îl consumăm noi, constitue combustibilul organismului nostru, ci unul foarte asemănător, glucoza organică, care se obține din primul, printr'o ușoară transformare în cursul digestiunii. Intreaga noastră funcțiune vitală, este condiționată de acest zahăr-glucoză. Când facem un pas, când mișcăm un deget, când vorbim, noi consumăm zahăr, la fel cu un motor, care consumă benzină în timpul funcționării. Dar chiar și într'un repauz complet, noi consumăm încă zahăr, de oarece inima noastră bate și plămânii noștri respiră, ceea ce însemnează că mușchii respectivi consumă glucoză.

„De unde luăm noi acest combustibil prețios? Izvoarele sunt numeroase. In primul rând îl luăm din însuși zahărul, pe care îl consumăm sub diferite forme; apoi îl luăm din toate feculele consumate, precum din pâine, cartofi, paste alimentare, orez, etc. Singura deosebire este că zahărul suferă în intestine o foarte ușoară și rapidă transformare, spre a deveni glucoză organică, iar feculele vor trebui să suporte o digestiune completă, pentru a realiza aceeaș transformare. Dacă mâncăm pâine sau cartofi, ori dacă sugem o bucățică de zahăr, rezultatul final va fi acelaș, adică o transformare a acestora în glucoză, care absorbită de organism, va fi purtată de sânge spre toate organele și țesuturile, unde se fac arderile".

Același lucru l-a spus despre zahăr, însă într'o formă mai lapidară, și celebrul fiziolof *G. H. Roger:*

„Orice contractare musculară, scria el, înseamnă consum de zahăr".

Iar Directorul Institutului Fiziologic din Geneva, marele savant italian Profesorul *G. Viale* adaugă:

„Zahărul este adevăratul cărbune al mașinii omenești și încă un cărbune de primă calitate, căci nu lasă zgură și nici nu produce în cursul transformărilor sale, vre-o substanță otrăvitoare oarecare.

„Se înțelege deci, că mâncând zahăr în timpul lucrului, putem avea un randament mai mare, zahărul fiind un reconstituent, adică un refăcător al oricărui țesut obosit.

„Munca este, din punct de vedere fiziologic, mai economică atunci când se efectuiază după o mâncare bogată în zahăr, decât după o mâncare în care abundă grăsimile și carnea.

„Și aceasta nu numai pentrucă zahărul încălzește mai puțin mașina organismului nostru, decât grăsimile, dar el este însuși alimentul propriu al muschiului.

„Gândiți-vă că grăsimile și proteinele, spre a folosi activitățil musculare, trebuesc transformate mai întâi în hidrocarburi, prin diferite schimbări chimice".

Numai din examinarea sumară a acestor câteva citate, se poate prea bine înțelege că întreaga energie a corpului nostru este produsă prin cheltuiala de zaharuri, asimilate de organism fie din însuși zahărul și dulciurile ce consumăm, fie din transformarea prin digestiune, a feculelor în glucoză-organică. Această transformare de glucoză, cere însă timp și un efort mai mic sau mai mare, după cum alimentul consumat, este mai ușor sau mai greu de digerat.

Asimilarea hranei

Cu cât corpul nostru va avea nevoe mai grabnică de hrană, cu atâta trebue să-i dăm substanțe mai repede asimilabile. Cu cât el are nevoe de mai multă hrană, fie pentru a-și reface glucoza arsă în țesuturi în timpul muncii mușchilor, fie pentru a face față cererilor unui corp în creștere, cu atâta va fi mai necesar să-i dăm hrană mai bogată și mai ușor asimilabilă. Cu cât munca depusă va fi mai mare, cu atât va fi nevoe de zahăr mai mult, de zahăr curat, pentru care corpul nostru nu trebue să facă decât un neinsemnat efort spre a și-l asimila.

Este știut că zahărul pe care îl consumăm fie direct, fie în mâncări și băuturi diverse, este complet digerat, adică transformat în glucoză organică, asimilabilă numai după 14-15 minute dela consumarea sa, în timp ce digerarea altor alimente necesită între 1½—5 ore.

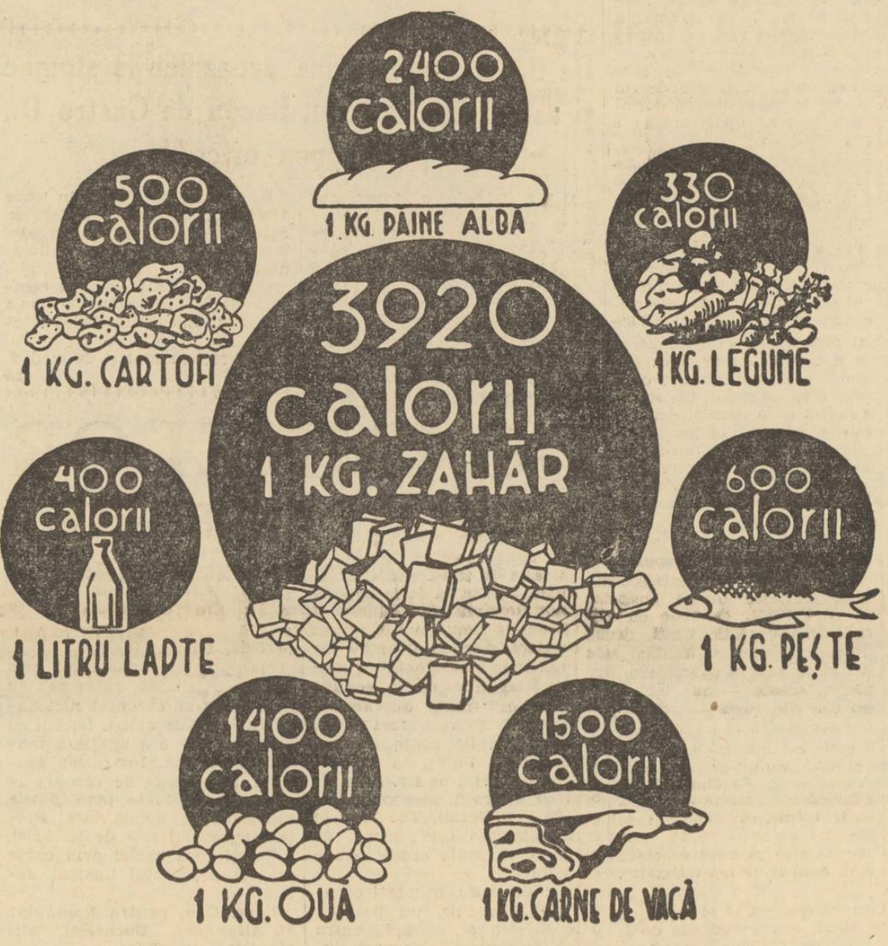
De ce plac dulciurile bătrânilor şi copiilor

Copiii în plină creștere trebue să mănânce cât mai mult zahăr, pentru ca organismul lor reclamă o hrană îmbelșugată, a cărei digerare ar cere aparatul lor digestiv eforturi foarte mari, în caz că nu i-ar fi dată sub forme mai ușor asimilabile.

De altfel, această nevoe de zahăr a organismelor tinere, explică și lăcomia pentru dulciuri a copiilor. Corpul lor cere zahăr, după cum corpul flămândului cere mâncare și al însetatului băutură.

La fel au nevoe de hrană zaharată și bătrânii. Deși corpul lor nu se mai află în stare de mare cheltuială de energie, totuși are nevoe de zahăr, spre a se nutri fără a face eforturi de digestiune.

Se înțelege că cel mai mult au nevoe de zahăr acei cari trebue să facă sforțări mari și repetate.



Zahărul, un reconfortant

Să luăm de pildă un muncitor manual. Munca lui constitue o cheltuială de energie, mult repetată. Când mușchii provocători ai travaliului și-au epuizat rezerva de energie prin arderea glucozei-organice ce le alimentează țesutul, muncitorul simte oboseală. Pentru regenerarea mușchiului, este nevoe de realimentarea sa. Odihna nu constitue decât răgazul pentru această realimentare. Cu cât se va face mai repede, cu atâta va fi și nevoia de odihnă mai mică, iar dacă muncitorul capătă o hrană grabnic asimilabilă, cum este zahărul, sau dacă corpul său va deține un surplus de zaharuri, și nevoia de odihnă va fi mult mai redusă.

Iată ce spune în această privință, într'un valoros studiu de specialitate recent apărut, D-rul I. V. Niculescu:

„Acei cari au nevoe să-și „improspăteze mereu forțele, „energia musculară — muncitorii în genere — și aceia „cari, în cea mai mare parte „prin viața care o duc, au un „regim hidrocarbonat, — „muncitorii agricoli — nu e „destul să consume amidon, „maltoză, lactoză, etc., pentru a-și regenera energia „pierdută prin munca ce o „desfășoară zilnic, ci trebue „să consume într'o oarecare „măsură „zahăr pur, — zahăroză, — care dă cel mai bun „randament, în combinații „asimilabile direct de către „organism".

Zahărul şi sportul

La fel ca și muncitorul, are nevoe să-și reimprospăteze forțele cheltuite prin eforturi mari, sportivul.

Și asupra acestuia, s'a studiat efectul consumului suplimentar de zahăr și experiențele făcute au fost deosebit de concludente.

Astfel încă în 1902, ziarul „Le Vélo" din Paris, organizase o primă cursă ciclistă pe un parcurs de 100 km.

Pe vremea aceea se discuta mult despre avantagiile alimentației zaharate, însă nu toată lumea era convinsă de realitatea lor.

Totuși un ciclist porni în cursă după ce se antrenase timp de câteva zile, alimentându-se cu câte 15 bucăți de zahăr pe zi. El ajunse printre primii.

Anul următor, același ziar organizează o cursă pedestră (cross country) pe o distanță de 20 km. Intre numeroșii participanți, se aflau și 11 lucrători ai Companiei Căilor Ferate din Nord. Antrenorii acestora, le-au impus un regim alimentar cu totul special: In timpul celor 15 zile, ce au precedat concursul, fiecare dintre ei trebuia să consume zilnic o cantitate de 100—120 gr. de zahăr, în ceai, cafea, ciocolată, sau direct. In ziua concursului lucrătorii au mâncat cu două ore înaintea plecării în cursă câte 30 bucățele de zahăr și în timpul parcursului alte 2—3 bucăți, la fiecare jumătate de oră. Rezultatul a fost că cei 11 lucrători ai Companiei C. F. d. N., s'au clasat în primele 15 locuri.

De altfel și în Germania, se făcuse cu câțiva ani mai înainte, în 1897, o experiență tot atât de concludentă, de către d-rul Leitenstorfer. Acest medic celebru a voit să demonstreze influența favorabilă a zahărului, asupra soldaților în marș. In timpul unor manevre, în care trupele trebuiau să parcurgă uneori distanțe de 40—50 km. zilnic, s'a dat unora dintre soldați, un surplus de rație de 50—60 gr. zahăr. Acești soldați au rezistat mult mai bine oboselii, de cât camarazii lor și s'a constatat la dânșii că numărul de pulsații și respirațiunea erau mult mai normale, după un marș, decât la ceilalți.

O dovadă în plus a efectului excepțional al zahărului, asupra organismului mărșăluitorului, ne-a fost oferit mai recent și de celebra sportivă Yalda Weiss, care a parcurs pe jos, în curs de 30 zile, distanța da 900 km., dintre Paris și Marsilia consumând ca principal aliment *zahăr.*

De altfel cu toții am avut ocazia să vedem sportivi când în tim-uri (pause) băuturi dulci și reconfortante. De asemeni știm că turiștii și aviatorii, care pornesc în curse lungi, preferă să ducă cu dânșii în loc de orice alt aliment, lichide îndulcite, ciocolată, bomboane, etc.

Pentru sportivi zahărul nu este numai un reconfortant. El este hrana generatoare de energie, care dă putere muschilor și rezistență inimii.

Trebue să amintim cu acest prilej o interesantă experiență, des citată de fiziologi: O inimă de broască este extrasă și vârâtă îndată într'un vas cu apă zaharată: ea își continuă bătăile un anumit timp. Inlocuind zahărul cu apă sau alt lichid, bătăile încetează imediat.

Arătam în exemplele de mai sus că sportivii în timpul antrenamentului sau în ajunul probelor au consumat uneori 100—120 gr. zilnic ba chiar și 30 bucăți pe zi, ceea ce ar echivala cu cca 200 gr.

In privința cantităților totale, ce pot fi consumate zilnic, o lămurire prețioasă ne este dată de eminentul nostru savant dr. S. Irimescu, care spunea în 1932 într'un discurs parlamentar.

„Zahărul poate fi asimilat „în cantități mari de organism; până la 200 gr. zilnic. „Aceasta ar reprezenta 800 „calorii, mai mult de o pătrime din necesitățile noastre „totale. Chiar numai 100 gr. „zilnic administrat în diferite feluri, în alimente, în „băuturi, în siropuri, etc., ar „acoperi a opta parte din cele „3.000 calorii necesare nouă.

„Suntem departe însă de „această cantitate, care ar „duce la o consumație de 36 „kg. de zahăr în medie pe an, „pe când astăzi ea nu este „decât de 4—5 kg.

„Ne lipsim astfel de o hrană care are o mare valoare „energetică musculară".

Și asemena mărturii prețioase ar putea fi invocate fără sfârșit, dar nu vom mai cita decât una foarte sugestivă:

„Mușchii noștri mănâncă zahăr", spune d-rul Louis Delattre, inspectorul general al higienei în Belgia, care își închee astfel o conferință, despre alimentarea populației belgiene:

„Grație zahărului, produs „al pământului nostru, echi„pele de tineri sportivi, depe „stadioane, drumuri și pisci„ne, vor putea să-și menție „energia, la înălțimea unde „generațiile ce ne-au prece„dat, au purtat numele nos„tru pe câmpul de onoare. Un „tineret sănătos și puternic, „este cea mai bună pepinieră „de apărători ai patriei. Oa„meni puternici, cari voiți să „rămâneți puternici și voi, „tinerilor, care voiți să deve„niți vânjoși, învățați să vă „hrăniți rațional: mâncați „mai mult zahăr".

Cu cât sunt mai potrivite încă aceste cuvinte pentru țara noastră unde consumul de zahăr de cap de locuitor abia atinge 6 kg. pe an, în timp ce al Belgiei este de 26 kg. și totuși este considerat ca nemulțumitor!

Pentru oameni slabi şi bolnavi

Zahărul și în general dulciurile sunt, precum am arătat, alimente hrănitoare și reconfortante.

Aceste calități singure, ar fi suficiente spre a-l recomanda acelora care, slabi din fire, sau slăbiți de vre-o boală, au nevoe de întremare. Dar acestora li se dă zahăr și din alt motiv. Arătam ușurința cu care noi digerăm acest aliment. Organismele slăbite îl vor primi deci fără de nici un efort din parte-le.

Ba chiar și un aparat digestiv bolnav va suporta mai ușor zahărul, decât orice alt aliment și de aceea chiar băuturile dulci constitue prima hrană ce se dă bolnavilor și convalescenților.

Cura de zahăr este astăzi foarte mult recomandată de medici, — câteva bucățele de zahăr dizolvate în apă și luate seara înainte de culcare.

Iată cum descrie un medic austriac, într'o revistă de specialitate, efectele acestei cure:

„Corpul se simte fortificat, nervii liniștiți, insomniile dispar și până în câteva zile, obrazul se rotunjește și capătă culori sănătoase. Acolo unde medicamentele valoroase n'au putut fi de nici un folos, zahărul a dat rezultate minunate.

Unde mai punem că zahărul se află la îndemâna oricui și cele 4—5 bucățele consumate în plus în fiecare seară nu reprezintă decât valoarea unui leu".

Prețul zahărului

Dar aceste 4-5 bucățele de zahăr obținute pentru 1 leu (34 lei kg. zahăr cubic = 150—165 bucățele zahăr), fac încă pe unii să considere zahărul ca prea scump și să facă din această pricină o economie nepermisă în consumarea lui.

Totuși, dacă comparăm valoarea lui nutritivă cu aceia a majorității celorlaltor alimente, vedem că o calorie furnizată de zahăr este mai eftină decât una furnizată de carne, pește, lapte, ouă, legume, etc.

Făcând încă o altă comparație și anume comparând prețul actual al zahărului cu cel dinainte de războiu, observăm că noi plătim astăzi de 27—28 ori prețul din 1916. Ori, indicele de scumpete al lunei Decembrie 1939, față de 1916, este de 46. Cu alte cuvinte, comparativ noi plătim astăzi zahărul, mult mai eftin ca înainte de războiu, iar dacă prețul său ar fi urmat curba generală de scumpire a vieții, ar fi trebuit să plătim actualmente între 55 și 58 lei un kilogram de zahăr.

Nu trebue apoi să uităm, că din actualul preț de vânzare, mai bine de jumătate merge să alimenteze visteria Statului, sub formă de taxe de consum, cifra de afaceri, timbre, impozite, taxe comunale și transport pe C.F.R. în timp ce înainte de războiu, toate aceste posturi nu reprezentau decât 25-30% din preț.

Numai depe urma zahărului, bugetul Statului, al armatei și al aviației, au încasat, în ultimul an, mai bine de două miliarde de lei.

Dar, lăsând aceste considerațiuni deoparte, să revenim la interesul ce prezintă zahărul pentru fiecare dintre noi.

Recapitulând toate cele arătate mai sus, un fapt trebue să ne reție în special atențiunea:

O bucățică de zahăr de 6 gr., costă cca. 20 bani și reprezintă pentru consumatori o valoare alimentară de 23½ calorii. Iar fiecare bucățică de zahăr de 20 bani pe care o consumăm, însemnează pentru noi un plus de putere, de energie și de sănătate.

Ciclistii in curse lungi isi ațează la ori-don bucăți cu ținere rodă foarte dulce
Aviatorii, turiștii automobiliștii, în curse lungi, duc cu dânșii băuturi și alimente dulci
Zahărul ajută funcțiunea inimei, îi mărește ritmul contracțiunilor, fără însă a-i mări intensitatea
SPORT
Boxerii se hrănesc cu dulciuri înainte de luptă
Mici doze de zahăr luate la intervale scurte, fac conservarea timp îndelungat puterea inițială a mușchilor care lucrează
Zahărul mărește puterea mușchilor. Bând o soluție de zahăr, sirop, etc. poți obține o sporire de energie într'un mușchiu obosit
Prof. B. Viale